

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

12.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,29	0,11	16,01	64
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	250	12,26	12,98	61,69	414,3
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	200	14,25	5,78	66,98	378,38
Полдник					
Шоколадный брауни	50	2,84	4,11	16,07	112,93
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
Итого за день		68,65	42,53	210,74	1 507,74

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

13.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	300	16,07	12,83	69,21	464,57
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
Индийская красная фасоль	150	9,4	11,07	22,72	231,11
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Полдник					
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	196	9,13	7,35	34,18	239,3
Ужин					
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой и	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		68,22	59,83	174,65	1 524,86

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

14.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Кукурузная каша на миндальном молоке	250	3,18	1,32	29,42	162,57
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
2-ой завтрак					
Йогурт с гранолой	160	11,12	16,07	20,6	275,22
Обед					
Салат из овощей с сыром гриль	150	6,34	9,04	4,66	128,24
Соус йогуртовый с кинзой	30	1,31	1	1,82	21,74
Гаспачо	250	3,21	4,54	10,48	102,83
Крокеты картофельные с грибами	108	7,68	7,2	24,7	194,38
Полдник					
Свекольный хумус	150	4,33	5,88	15,51	131,93
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Ужин					
Кальмар гриль	120	18,76	3,54	2,08	115,4
Жаркое из тофу с баклажанами	150	7,01	19,03	8,27	232,46
Итого за день		66,03	68,99	145,41	1 515,78

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

15.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мягкий творог	250	37,53	4,53	8,83	226,1
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Блинчики льняные с бананом	120	4,59	10,11	9,21	147,15
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Шарики из тофу с вялеными томатами	120	10,82	17,02	1,02	200,35
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Полдник					
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
Ужин					
Форель в соусе терияки и семенах кунжута	170	29,14	5,82	3	183,11
Солянка из осенней капусты	200	3,75	2,29	11,15	83,31
Итого за день		102,93	46,98	103,56	1 344,62

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

16.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	200	6,3	1,97	25,97	165,55
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Сырники творожные	105	15,26	19,81	13,65	294,63
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Обед					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,84	17,24	26,81	281,63
Скрэмбл из тофу с овощами	130	5,77	5,41	5,26	93,55
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнечника	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Ужин					
Биточки из судака с креветками на пару NEW	120	19,47	2,74	0,41	105,79
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
Итого за день		75,51	75,44	120,93	1 499,37

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

17.11/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Омлет с овощами	200	17,54	13,32	5,52	211,92
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Шарики из киноа	60	5,31	4,11	21,5	154,25
Творожный соус	30	1,69	6,47	0,98	69,68
Картофельное пюре со шпинатом и кедровым орехом	150	3,98	7,38	19,67	160,49
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ужин					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Итого за день		82,09	65,2	148,55	1 493,69

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

18.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	200	34,27	21,72	29,08	417,45
Соус из черной смородины	50	0,25	0,08	12,81	51,73
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74
Нутовый скрэмбл с овощным миксом	100	8,74	10,91	18,55	216,56
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Лимонад с имбирем и мятой	250	1,18	0,22	4,39	39,4
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	130	15,89	20,78	3,61	267,58
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	150	5,13	11,7	22,98	217,2
Итого за день		74,56	71,08	146,32	1 525,57